

プリン

材料 (4人分)

| | | |
|-------------------|----------|-------|
| 卵黄 | 3個分 | |
| 卵白 | 2個分 | |
| A | 牛乳 | 400mL |
| | 生クリーム | 大さじ3 |
| | 砂糖 | 大さじ5 |
| | 塩 | 少々 |
| | バニラエッセンス | 少々 |
| バター(健康調理なべの内側に塗る) | | 適宜 |
| メープルシロップ(飾り用) | | 適宜 |
| 〈飾り用メレンゲ〉 | | |
| 卵白 | 1個分 | |
| 砂糖 | 大さじ1 | |
| バニラエッセンス | 少々 | |

つくり方

- 1 なべに水を入れます。(1.0Lサイズは **白米** の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズ1まで入れます)
- 2 卵3個のうち、卵白1個分を飾り用に別に分けておき、卵黄3個分と卵白2個分を溶きほぐし、Aと合わせて裏ごしします。
- 3 バターを塗った健康調理なべに2を入れ、健康調理なべのふたをします。
- 4 1のなべに3の健康調理なべをセットします。
機能 キーを押した後、**メニュー** キーを押して **とうふ** を選び、**時刻合わせ** キーで50分に設定します。続いて **炊飯** キーを押します。



つくり方

- 1 なべに水を入れます。(1.0Lサイズは **白米** の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます)
- 2 溶きほぐした卵とAを合わせて裏ごしします。



- 5 串をさして、澄んだ液が出てくれればできあがりです。
- 6 飾り用メレンゲを作ります。ボールに卵白1個分を入れ、全体が白っぽくなるまで泡立てた後、砂糖とバニラエッセンスを加えて角(つの)が立つまでしっかりと泡立てます。
- 7 器にプリンを盛り、6のメレンゲとメープルシロップを添えます。
●卵は新鮮なものをお使いください。

茶碗蒸し

材料 (4人分)

| | | |
|-----|--------|---------------------------------|
| 卵 | 3個 | |
| A | だし汁 | 500mL |
| | 薄口しょうゆ | 小さじ ¹ / ₂ |
| | 塩 | 小さじ ¹ / ₄ |
| B | 鶏ささみ | 1本(60g) |
| | ゆりね | 1個(80g) |
| | かまぼこ | 40g |
| みつば | 少々 | |

- 3 鶏ささみはそぎ切りにして電子レンジ500Wで約1分加熱し、かまぼこはうす切り、ゆりねは外側から1片ずつはがします。
- 4 健康調理なべに2と3を入れ、みつばをのせ、健康調理なべのふたをします。
- 5 1のなべに4の健康調理なべをセットします。
機能 キーを押した後、**メニュー** キーを押して **とうふ** を選び、**時刻合わせ** キーで50分に設定します。続いて **炊飯** キーを押します。
- 6 串をさして、澄んだ液が出てくれればできあがりです。

鶏手羽先のオイスターソース蒸し

材料 (4本分)

| | |
|---------------------|----------|
| 鶏手羽先(骨に沿って切り込みを入れる) | 4本(250g) |
| オイスターソース | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ1 |
| きゅうり・トマト(飾り用) | 適宜 |

つくり方

- 1 なべに水を入れます。(1.0Lサイズは **白米** の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます)
- 2 鶏肉の切り込みを上にして健康調理なべに入れ、オイスターソースと酒をふりかけて、健康調理なべのふたをします。
- 3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。
機能 キーを押した後、**メニュー** キーを押して **とうふ** を選び、**時刻合わせ** キーで40分に設定します。続いて **炊飯** キーを押します。
- 4 きゅうりやトマトを添えます。



棒棒鶏(バンバンジー)

材料 (4人分)

| | | |
|-----------------|-----------|-------|
| 鶏もも肉(1cm幅のそぎ切り) | 250g | |
| 酒 | 大さじ1 | |
| 塩 | 少々 | |
| A | ねりごま | 大さじ2 |
| | しょうゆ・砂糖・酢 | 各小さじ2 |
| | 一味唐辛子 | 適宜 |
| | ごま油 | 適宜 |
| きゅうり・トマト(飾り用) | 適宜 | |

つくり方

- 1 なべに水を入れます。(1.0Lサイズは **白米** の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます)
- 2 健康調理なべに鶏肉を入れ、酒と塩をふりかけて、健康調理なべのふたをします。
- 3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。
機能 キーを押した後、**メニュー** キーを押して **とうふ** を選び、**時刻合わせ** キーで30分に設定します。続いて **炊飯** キーを押します。
- 4 できあがれば混ぜ合わせたAやきゅうり、トマトを添えます。

ヨーグルト

•できあがりที่ไม่十分な場合は取扱説明書P21~P24、「とうふ・ヨーグルト・温泉卵・調理の作り方」を
ご参照ください。

材料(4~5人分)

| | |
|--------------|-------|
| 牛乳 | 500mL |
| 市販のプレーンヨーグルト | 100mL |
| ジャム | 適宜 |

作り方

- 1 なべに水を入れます。(1.0Lサイズは **白米** の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます)
- 2 健康調理なべにヨーグルトを入れ、牛乳を少しずつ加えてよく混ぜながら全量を入れ、健康調理なべのふたをします。
- 3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。
(機能) キーを押した後、(メニュー) キーを押して **ヨーグルト** を選び、続いて(炊飯) キーを押します。
(ヨーグルトの標準の調理時間は3時間ですが、変更する場合は(時刻合わせ) キーを押して設定します)
- 4 できあがれば健康調理なべを取り出し、常温まで冷ました後、冷蔵庫で冷やします。
- 5 ジャムなどを添えます。



ヨーグルトムース

材料(4~5人分)

| | | |
|--------------|------------------------|-------|
| 牛乳 | 500mL | |
| 市販のプレーンヨーグルト | 100mL | |
| A | 牛乳 | 200mL |
| | 砂糖 | 80g |
| | 粉ゼラチン(100mLの水でふやかしておく) | 20g |
| | 生クリーム | 200mL |

作り方

- 1~3は上記「ヨーグルト」と同様にします。
- 4 できあがれば健康調理なべを取り出し、常温まで冷まします。
- 5 なべにAの牛乳と砂糖を入れて火にかけ、温まったらふやかしたゼラチンを加えて煮とかします。ゼラチンが十分に溶けたら火から下ろし、冷水でとろみが出るまで冷まします。
- 6 生クリームを7分立て(5のとろみと同じくらい)にし、5に加えてさっと混ぜ、さらに4のヨーグルト全量を加えて全体を混ぜ合わせます。
- 7 6を器に入れて、冷蔵庫で冷やし固めます。

温泉卵

•できあがりที่ไม่十分な場合は取扱説明書P21~P24、「とうふ・ヨーグルト・温泉卵・調理の作り方」を
ご参照ください。

材料(6個分)

| | | |
|---|--------|-------|
| 卵 | 6個 | |
| A | だし汁 | 150mL |
| | みりん | 小さじ3 |
| | 薄口しょうゆ | 小さじ2 |
| | 酒 | 小さじ2 |

作り方

- 1 なべに水を入れます。(1.0Lサイズは **白米** の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます)
- 2 健康調理なべに卵6個を入れ、**卵がひたひたになるくらい**に水を加え、健康調理なべのふたをします。
- 3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。
(機能) キーを押した後、(メニュー) キーを押して **温泉卵** を選び、続いて(炊飯) キーを押します。
(温泉卵の標準の調理時間は40分ですが、変更する場合は(時刻合わせ) キーを押して設定します)



- 4 できあがればすぐに健康調理なべを取り出し、卵を約1分間流水で冷まして水を切ります。
- 5 なべにAを入れて加熱します。
- 6 器に4の卵を割り入れ、あら熱をとった5を注ぎます。
●卵は新鮮なものをお使いください。



鮭のタルタルソース添え

材料(2人分)

| | | |
|-----------------------|--------------------|------|
| 生鮭(1.5cm幅に切る)..... | 2切(200g) | |
| 白ワイン..... | 大さじ1 | |
| 塩..... | 少々 | |
| バター(健康調理なべの底に塗る)..... | 適宜 | |
| A { | マヨネーズ..... | 30g |
| | アンチョビの油漬け(刻む)..... | 小さじ1 |
| | ケーパーズ(刻む)..... | 小さじ1 |
| | 玉ねぎ(みじん切り)..... | 大さじ1 |

作り方

- 1 なべに水を入れます。(1.0Lサイズは **白米** の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます)
- 2 バターを塗った健康調理なべに鮭を入れ、白ワインと塩をふりかけます。**※「調理」メニューの場合は健康調理なべのふたをしなくてください。**
- 3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。
(機能) キーを押した後、(メニュー) キーを押して **調理** を選び、(時刻合わせ) キーで15分に設定します。続いて(炊飯) キーを押します。
- 4 できあがればそのまま5~10分蒸らし、混ぜ合わせたAを添えます。

ツナトマトパスタ

材料 (1人分)

| | |
|--------------------|-----------|
| スパゲティ (3つに折る)..... | 80g |
| ツナ缶..... | 1 缶 (80g) |
| 玉ねぎ (みじん切り)..... | 40g |
| A { トマトピューレ..... | 大さじ3 |
| オリーブ油..... | 小さじ2 |
| 固形スープの素 (砕く)..... | 1 個 |
| こしょう..... | 少々 |
| 水..... | 160mL |

つくり方

- 1 なべに水を入れます。(1.0Lサイズは **白米** の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます)
- 2 健康調理なべにスパゲティを入れ、その上にツナと玉ねぎをのせ、混ぜ合わせたAを加えます。
※「調理」メニューの場合は健康調理なべのふたをしないでください。
- 3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。
機能 キーを押した後、**メニュー** キーを押して **調理** を選び、**時刻合わせ** キーで30分に設定します。続いて **炊飯** キーを押します。



- 4 できあがれば全体を混ぜ、再度ふたを閉めてそのまま約5分蒸らします。

ビーフン

材料 (1~2人分)

| | |
|-----------------------------|--------|
| ビーフン (7~8cmに折る)..... | 100g |
| A { 焼し豚..... | 50g |
| にんじん..... | 30g |
| たけのこ..... | 30g |
| 青ねぎ..... | 1/2本 |
| 干しえび (もどす)..... | 15g |
| 干しいたけ (もどす)..... | 2枚 |
| B { 固形スープの素 (砕く)..... | 1 1/2個 |
| 水 (干しえびと干しいたけのもどし汁を含む)..... | 300mL |
| 酢・ねりがらし..... | 適宜 |

つくり方

- 1 なべに水を入れます。(1.0Lサイズは **白米** の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズ1まで入れます)
- 2 健康調理なべにビーフンを入れ、その上にせん切りにしたAをのせ、混ぜ合わせたBを加えます。
※「調理」メニューの場合は健康調理なべのふたをしないでください。
- 3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。
機能 キーを押した後、**メニュー** キーを押して **調理** を選び、**時刻合わせ** キーで40分に設定します。続いて **炊飯** キーを押します。
- 4 できあがれば全体を混ぜます。お好みで酢やねりがらしを添えます。



ふかしいも

材料 (1本分)

| | |
|-----------------------------|----|
| さつまいも (200g・直径4~4.5cm)..... | 1本 |
|-----------------------------|----|

つくり方

- 1 なべに水を入れます。(1.0Lサイズは **白米** の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます)
- 2 健康調理なべにさつまいもを入れます。
※「調理」メニューの場合は健康調理なべのふたをしないでください。
- 3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。
機能 キーを押した後、**メニュー** キーを押して **調理** を選び、**時刻合わせ** キーで40分に設定します。続いて **炊飯** キーを押します。
- 4 串がスッと入ればできあがりです。



蒸しパン

材料 (アルミケース (菊型もしくは6号) 8個分)

| | |
|----------------|--------|
| A { 薄力粉..... | 100g |
| ベーキングパウダー..... | 小さじ1 |
| 抹茶..... | 小さじ1/2 |
| 砂糖..... | 40g |
| 牛乳..... | 100mL |
| 甘納豆 (飾り用)..... | 20g |

つくり方

- 1 なべに水を入れます。(1.0Lサイズは **白米** の水位目盛0.5まで、1.8Lサイズは1まで入れます)

- 2 合わせてふるったAと砂糖、牛乳を混ぜ合わせ、アルミケースに入れ、甘納豆をのせます。健康調理なべに4個分を入れます。
※「調理」メニューの場合は健康調理なべのふたをしないでください。
- 3 1のなべに2の健康調理なべをセットします。
機能 キーを押した後、**メニュー** キーを押して **調理** を選び、**時刻合わせ** キーで20分に設定します。続いて **炊飯** キーを押します。
- 4 串をさして、生の生地がついてこなければできあがりです。残りの4個分も同様に調理します。
● 6号アルミケースを使用する場合、プリン型に入れると形がきれいにできあがります。





スポンジケーキ

| 材料 | 1.0Lサイズ | 1.8Lサイズ |
|------------------|---------|---------|
| 薄力粉(ふるっておく)…… | 120g | 180g |
| 卵(卵黄と卵白に分けておく)…… | 4個 | 6個 |
| 砂糖 | 100g | 150g |
| バニラエッセンス | 少々 | 少々 |
| A {牛乳 | 大さじ1 | 大さじ1½ |
| バター | 20g | 30g |
| 生クリーム・果物(飾り用)…… | 適宜 | 適宜 |
| バター(なべ塗り用)…… | 適宜 | 適宜 |

掲載の分量は、作れる最大量です。これ以上の分量ではできあがり
が不十分になったり内ぶたセットに生地がつく場合があります。

●焼きあがりが不十分な場合は取扱説明書のP.19、P.20「ケーキの作り方」をご参照ください。

つくり方

- 1 なべの内側の底および側面にバターを薄く、まんべんなく塗ります。
- 2 Aを湯せんにかけて温めておきます。
- 3 ボールに卵白を入れ、全体が白っぽくなるまで泡立てた後、砂糖を2～3回に分けて加え、角(つ)が立つまでしっかりと泡立てます。



- 4 3に卵黄・バニラエッセンスを加えて泡立て器で混ぜます。

- 5 4に薄力粉を加えて、ゴムベラで粉っぽさがなくなる程度に混ぜ合わせます。その後、Aを加えて泡を壊さないように手早く混ぜ合わせます。
 - 6 なべに5の生地を入れ、手のひらでなべの底をトントンと軽く数回たたき、本体にセットします。
 - 7 **機能** キーを押した後、**メニュー** キーを押して**ケーキ**を選び、続いて**炊飯**キーを押します。(スポンジケーキの設定時間は1.0Lサイズは45分、1.8Lサイズは65分です)
 - 8 できあがればすぐ皿の上になべを裏返して取り出し、あら熱をとります。
 - 9 お好みで泡立てた生クリームや果物などを飾ります。
- ※ パリエーション:チョコレートケーキの場合はココアを、抹茶ケーキの場合は抹茶を薄力粉と合わせてふるってください。(使用量は1.0Lサイズで大さじ1½、1.8Lサイズで大さじ2です)



チーズケーキ

| 材料 | 1.0Lサイズ | 1.8Lサイズ |
|------------------|---------|---------|
| クリームチーズ | 200g | 300g |
| 砂糖 | 50g | 70g |
| 砂糖(卵白泡立て用) | 30g | 50g |
| 卵(卵黄と卵白に分けておく)…… | 3個 | 5個 |
| 薄力粉(ふるっておく)…… | 30g | 50g |
| 生クリーム | 50mL | 60mL |
| レモン汁 | 小さじ4 | 大さじ2 |
| バニラエッセンス | 少々 | 少々 |
| 溶かしバター | 20g | 30g |
| 生クリーム・果物(飾り用)…… | 適宜 | 適宜 |
| バター(なべ塗り用)…… | 適宜 | 適宜 |

掲載の分量は、作れる最大量です。これ以上の分量ではできあがり
が不十分になったり内ぶたセットに生地がつく場合があります。

つくり方

- 1 なべの内側の底および側面にバターを薄く、まんべんなく塗ります。
- 2 クリームチーズは室温にもどすか、電子レンジ500Wで約30秒加熱してやわらかくしておきます。
- 3 ボールに2を入れて木杓子でよく練り、なめらかになったら砂糖を加えて混ぜます。
- 4 3に卵黄を1個ずつ加えて混ぜます。その後、薄力粉・生クリーム・レモン汁・バニラエッセンス・溶かしバターの順に加え、その都度よく混ぜます。
- 5 別のボールに卵白を入れ、全体が白っぽくなるまで泡立てた後、砂糖を2～3回に分けて加え、角(つ)が立つまでしっかりと泡立てます。(スポンジケーキ3参照)
- 6 4に5を加えてゴムベラで泡を壊さないように手早く混ぜ合わせます。

- 7 なべに6の生地を入れ、手のひらでなべの底をトントンと軽く数回たたき、本体にセットします。
 - 8 **機能** キーを押した後、**メニュー** キーを押して**ケーキ**を選び、続いて**炊飯**キーを押します。(チーズケーキの設定時間は1.0Lサイズは60分、1.8Lサイズは80分です)
 - 9 できあがればすぐ皿の上になべを裏返して取り出し、あら熱をとります。(できあがり直後はケーキがやわらかいため、くずれないようにご注意ください)
 - 10 冷蔵庫で冷やし、お好みで泡立てた生クリームや果物などを添えます。
- ※ パリエーション:レーズンを加える場合はレーズンをラム酒(適宜)にひたしてやわらかくし薄力粉少々をまぶして手順6の後に加えてください。(使用量は1.0Lサイズで30g、1.8Lサイズで50gです)



パウンドケーキ

| 材料 | 1.0Lサイズ | 1.8Lサイズ |
|---------------------|---------|---------|
| バター(室温にもどす)…… | 150g | 200g |
| 砂糖 | 60g | 80g |
| 砂糖(卵白泡立て用)…… | 60g | 80g |
| 卵(卵黄と卵白に分けておく)…… | 3個 | 4個 |
| 薄力粉(ふるっておく)…… | 150g | 200g |
| バニラエッセンス | 少々 | 少々 |
| ドライフルーツ | 100g | 150g |
| ラム酒・薄力粉(ドライフルーツ用)…… | 適宜 | 適宜 |
| 生クリーム(飾り用)…… | 適宜 | 適宜 |
| バター(なべ塗り用)…… | 適宜 | 適宜 |

掲載の分量は、作れる最大量です。これ以上の分量ではできあがり
が不十分になったり内ぶたセットに生地がつく場合があります。

つくり方

- 1 なべの内側の底および側面にバターを薄く、まんべんなく塗ります。
- 2 ドライフルーツはラム酒にひたしてやわらかくし、薄力粉少々をまぶします。
- 3 ボールにバターを入れて木杓子でよく練り、なめらかになったら砂糖を加えて混ぜます。
- 4 3に卵黄を1個ずつ加え、バニラエッセンスを加えて混ぜます。
- 5 別のボールに卵白を入れ、全体が白っぽくなるまで泡立てた後、砂糖を2～3回に分けて加え、角(つ)が立つまでしっかりと泡立てます。(スポンジケーキ3参照)

- 6 4に薄力粉・2のドライフルーツ・5のメレンゲを順に半量ずつ混ぜ合わせます。
- 7 なべに6の生地を入れ、手のひらでなべの底をトントンと軽く数回たたき、本体にセットします。
- 8 **機能** キーを押した後、**メニュー** キーを押して**ケーキ**を選び、続いて**炊飯**キーを押します。(パウンドケーキの設定時間は1.0L、1.8Lサイズ共に100分です)
- 9 できあがればすぐ皿の上になべを裏返して取り出し、あら熱をとります。
- 10 お好みで泡立てた生クリームなどを添えます。